

ΜΗ ΔΗΜΟΦΙΛΗ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



2^ο ΓΕΛ. Λιβαδειάς
Σχολ. έτος 2019-2020
Ερευνητική εργασία Β' Λυκείου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ
2. ΚΡΑΒ ΜΑΓΚΑ
3. HANDBALL
4. ΡΑΓΚΜΠΙ

ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ

Ιστορικό Σημείωμα

1. Η επιτραπέζια αντισφαίριση (πινγκ-πονγκ) είναι ένα από τα δημοφιλέστερα αθλήματα στον κόσμο. Η καταγωγή της είναι από το Ηνωμένο Βασίλειο. Παίζεται σε εσωτερικό χώρο και απαιτεί σχετικά μικρό κόστος εξοπλισμού. Αν και έχει αρκετές ομοιότητες με το τένις (κυρίως ως προς τους κανονισμούς), η σύγκριση μεταξύ τους σταματά εδώ. Το βάρος της μπάλας, η μικρή περιοχή του τραπεζιού, ο περιορισμένος χρόνος αντίδρασης κάνουν το παιχνίδι αρκετά σύνθετο και δύσκολο, ενώ απαιτείται, όσο και αν φαίνεται περιέργο, ιδιαίτερα καλή φυσική κατάσταση



Κανόνες παιχνιδιού

Ο παίκτης που σερβίρει εκκινεί και το παιχνίδι. Στη συνέχεια χτυπάει την μπάλα κατά την καθοδό της με τη ρακέτα του, έτσι ώστε αυτή να χτυπήσει πρώτα στην δική του πλευρά του γηπέδου μια φορά και στη συνέχεια στην πλευρά του αντιπάλου, χωρίς να ακουμπήσει το φιλέ. Η μπάλα πρέπει να παραμένει πίσω από την τελική γραμμή και πάνω από την επιφάνεια του τραπεζιού καθ' όλη τη διάρκεια του σέρβις. Αν ο διαιτητής έχει αμφιβολίες για την νομιμότητα ενός σέρβις, μπορεί να διακόψει τον πόντο και να δώσει προειδοποίηση στον παίκτη που σερβίρει. Αν θεωρήσει ότι το σέρβις δεν είναι νόμιμο ή δώσει δεύτερη προειδοποίηση τότε ο παίκτης που υποδέχεται κερδίζει έναν πόντο.

Αν το σέρβις είναι «σωστό» τότε ο παίκτης που υποδέχεται πρέπει να επιστρέψει την μπάλα προτού αυτή αναπηδήσει δεύτερη φορά στην πλευρά του γηπέδου του ή αναπηδήσει στο έδαφος αν μετά την πρώτη αναπήδηση ξεπεράσει τα όρια του τραπεζιού. Στη συνέχεια η μπάλα πρέπει να αναπηδήσει στην πλευρά του γηπέδου του παίκτη που σέρβιρε είτε απ' ευθείας, είτε χτυπώντας πρώτα στο φιλέ. Ο παίκτης που σέρβιρε απαντάει βάσει των ίδιων κανόνων και έτσι ξεκινάει ένα «ράλλυ» ανταπόδοσης χτυπημάτων που λήγει με έναν από τους δύο παίκτες να κερδίζει τον πόντο.

Το σέρβις εναλλάσσεται μεταξύ των δύο παικτών κάθε δυο πόντους (ανεξάρτητα με το ποιός είναι ο νικητής του πόντου) μέχρι το τέλος του σετ, εκτός αν το σκορ έρθει στο 10-10 οπότε και το σέρβις εναλλάσσεται πλέον κάθε έναν πόντο μέχρι το τέλος του σετ. Ο παίκτης που σερβίρει πρώτος σε ένα σετ θα υποδέχεται πρώτος στο επόμενο. Μετά το τέλος κάθε σετ, οι παίκτες αλλάζουν πλευρές του τραπεζιού. Στο τελευταίο δυνατό σετ ενός ματς οι

παίκτης αλλάζουν πλευρές όταν κάποιος από τους δύο σκοράρει πρώτος πέντε πόντους, ανεξαρτήτως του ποιός έχει σειρά να σερβίρει.

Τραπέζι

Η επιτραπέζια αντισφαίριση παίζεται σε τραπέζι φτιαγμένο από ξύλο ή σύνθεση ξύλου και μετάλλου. Η επιφάνεια του τραπέζιού είναι ματ χρώματος ανοιχτού πράσινου ή μπλε. Το τραπέζι έχει μήκος 274 cm, πλάτος 152,5 cm και ύψος 76 cm. Χωρίζεται σε δύο μέρη από το φιλέ που χωρίζει το τραπέζι σε δύο γήπεδα. Το φιλέ έχει ύψος 15,25 cm και εκτείνεται 15,25 cm πέρα από κάθε πλευρά του τραπέζιού.

Ρακέτα

Η ρακέτα αποτελείται από δύο μέρη: το ξύλο και τα λάστιχα. Υπάρχουν διάφορα είδη λάστιχων και ξύλων. Για παράδειγμα υπάρχουν επιθετικά, αμυντικά ή άλλα ξύλα, όπως, επίσης, υπάρχουν και λάστιχα με λεία επιφάνεια και επιφάνεια με δοντάκια. Το στυλ παιχνιδιού του παίκτη είναι ο οδηγός για την αγορά της κατάλληλης ρακέτας.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

Ιάκωβος Ζάγκας

Ιάσονας Δούκας

Νικόλας Ζορμπάς

Λουκάς Βαγενάς

Στάθης Βλαχόπουλος

Έρη Ζαφείρα

ΚΡΑΒ ΜΑΓΚΑ

ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΡΑΒ ΜΑΓΚΑ

Το Κραβ Μαγκά αναπτύχθηκε από τον γεννημένο στην Μπρατισλάβα, Ίμι Λίχτενφελντ, γιο ενός περίφημου αξιωματικού της αστυνομίας αλλά και ακροβάτη του τσίρκου. Ως παιδί, ο Ίμι διέπρεψε σε πολλά αθλήματα, μεταξύ των οποίων η πυγμαχία και η πάλη, ενώ εξασκήθηκε και σε πολλές πολεμικές τέχνες. Όταν οι αντισημιτικές ομάδες άρχισαν να απλώνονται στη γενέτειρά του, ο Ίμι και η οικογένειά του αναγκάστηκαν να μεταναστεύσουν για την τότε Παλαιστίνη, εκεί όπου σήμερα βρίσκεται το κράτος του Ισραήλ.

Σύντομα, μετά την ίδρυση του Ισραηλινού κράτους, το 1948, η IDF (Israeli Defense Force - Ισραηλινή Δύναμη Άμυνας) ζήτησε από τον Ίμι να δημιουργήσει ένα σύστημα μάχης και αυτοάμυνας, βασισμένο στην εμπειρία του από τη διδασκαλία σε ομάδες όπως οι Χαγκανά, Παλμάκ και Παλγιάμ. Ο Ίμι, κατά τη διάρκεια της 20ετούς καριέρας του ως επικεφαλής εκπαιδευτής της IDF στη μάχη σώμα με σώμα, ανέπτυξε σταδιακά και προσεκτικά το Κραβ Μαγκά, καθιστώντας το τελικά το επίσημο μαχητικό εκπαιδευτικό σύστημα για όλο το στρατιωτικό προσωπικό, την αστυνομία και τις δυνάμεις ασφαλείας του Ισραήλ. Αντιμέτωπος με το καθήκον να προετοιμάζει εξίσου τους γυμνασμένους αλλά και τους χωρίς καλή φυσική κατάσταση στρατιώτες, ο Ίμι ανέπτυξε ένα κατανοητό σύστημα, το οποίο βασίζεται σε απλές, ενστικτώδεις κινήσεις εύκολα εφαρμόσιμες από όλους και όχι σε άκαμπτες κινήσεις και τεχνικές που απαιτούν χρόνια εκπαίδευσης. Το 1964, ο Ίμι αποσύρθηκε από την IDF και άρχισε να διδάσκει το Κραβ Μαγκά σε πολίτες, όπως επίσης και σε ειδικές μονάδες της αστυνομίας και του στρατού.

Από τότε μέχρι σήμερα, το Κραβ Μαγκά βελτιώνεται και εξελίσσεται συνεχώς, από τον ίδιο τον Ίμι αρχικά αλλά και μέσα στους κόλπους της IKMF στη συνέχεια, ανταποκρινόμενο στις όλο και μεγαλύτερες απαιτήσεις των καιρών.



Βασικές αρχές του Κραβ Μαγκά

- Ταυτόχρονη επίθεση και άμυνα
- Ανάπτυξη της φυσικής επιθετικότητας(να μην συγχέεται με τη συναισθηματική επιθετικότητα ή την οργή), με την άποψη ότι η φυσική επιθετικότητα είναι το πιο σημαντικό στοιχείο σε μια πάλη.
- Συνέχιση του χτυπήματος του αντιπάλου έως ότου να είναι εντελώς ανίκανος.
- Προληπτική επίθεση ή αντεπίθεση όσο το δυνατόν συντομότερα.
- Χρησιμοποιώντας οποιοδήποτε αντικείμενο στο χέρι που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για να χτυπήσει έναν αντίπαλο.
- Στόχευση επιθέσεων στα πιο ευάλωτα σημεία του σώματος, όπως: τα μάτια, το λαιμό, το πρόσωπο, το ηλιακό πλέγμα, τη βουβωνική χώρα, τα πλευρά, το γόνατο, τα πόδια, τα δάχτυλα, το ήπαρ κλπ.
- Χρησιμοποιώντας απλά και εύκολα επαναλαμβανόμενα χτυπήματα.
- Διατήρηση της συνειδητοποίησης του περιβάλλοντος κατά την αντιμετώπιση της απειλής, προκειμένου να αναζητήσουν διαδρομές διαφυγής, άλλους επιτιθέμενους, αντικείμενα που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για να χτυπήσουν έναν αντίπαλο.
- Αναγνώριση της σημασίας και επέκταση της ενστικτώδους αντίδρασης κάτω από κατάσταση πίεσης.

Εξοπλισμός

1. ΜΠΑΝΤΑΖ (ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΕΠΙΔΕΣΜΟΙ)
2. ΚΑΣΚΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ(ΚΡΑΝΟΣ)
3. ΓΑΝΤΙΑ ΠΥΓΜΑΧΙΑΣ
4. ΓΑΝΤΙΑ ΜΜΑ-ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
5. ΣΤΟΧΑΚΙΑ ΠΑΛΑΜΗΣ
6. ΑΣΠΙΔΑ
7. ΕΠΙΚΑΛΑΜΙΔΕΣ
8. ΜΑΣΕΛΑΚΙ ΣΙΛΙΚΟΝΗΣ
9. ΣΠΑΣΟΥΑΡ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ – ΑΝΤΡΙΚΟ (ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟ ΓΕΝΝΗΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ)

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΡΑΒ ΜΑΓΚΑ

- Το Competitive KravMaga (αγωνιστικό) είναι η αγωνιστική κατηγορία KravMaga όπου η πρόθεση του αθλητή είναι να χτυπήσει τον αντίπαλο με πλήρη δύναμη σε όρθια θέση ή μετά από ρίψη στο έδαφος. Απαγορεύεται οποιοδήποτε χτύπημα σε μάτια, λαιμό, γεννητικά όργανα και στο πίσω μέρος του κεφαλιού (αποκλεισμός του αθλητή).

Επιτρέπονται όλα τα χτυπήματα με χέρια (ώμους, παλάμη , γροθιά , αγκώνα, σφυρί) στο μπροστινό και πλαϊνό μέρος του κεφαλιού, στο μπροστινό και πλαϊνό μέρος του κορμού και των ποδιών.

Επιτρέπονται όλα τα κλειδώματα σε όρθια στάση και στο έδαφος .Τα λακτίσματα και τα γόνατα επιτρέπονται στο μπροστινό και πλαϊνό μέρος του κορμού και των ποδιών αλλά όχι στο κεφάλι (ΤΟ ΜΟΝΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΜΕ ΠΟΔΙ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΓΟΝΑΤΟ ΓΙΑ ΑΠΟΤΡΟΠΗ TAKE DOWN). Επιτρέπονται τα μπλοκ με όλα τα σημεία χεριών και ποδιών (αγκώνες – γόνατα). Ο αθλητής είναι υποχρεωμένος να φέρει προστατευτικά : κοφτά γάντια, κάσκα με προστατευτικό κάγκελο, μασελάκι, επιαγκωνίδες, σπασουάρ, επιγονατίδες και επικαλαμίδες.

- Ο αγώνας εκτυλίσσεται σε τατάμι (τύπος στρώματος) , ρινγκ ή κλουβί διαστάσεων από 6Χ6 έως 8Χ8.
- Διάρκεια: 2 γύροι των 2 λεπτών
- Βαθμολογία: Κάθε χτύπημα σε όρθια θέση ή στο έδαφος (με χέρι ή πόδι) 1 πόντο, Ρίψη 3 πόντοι. Υποταγή, Νοκ άουτ ή 3 νοκντάουνισον με νίκη.
- Το SelfDefenseKravmaga (αυτοάμυνας) είναι η αγωνιστική κατηγορία Kravmaga όπου η πρόθεση του αθλητή είναι να εκτελέσει τεχνικές αυτοάμυνας σε καθορισμένες τεχνικές ένοπλης ή άοπλης επίθεσης με ταχύτητα, ακρίβεια και απόλυτο έλεγχο χωρίς να προκαλέσει τραυματισμό στον αντίπαλό του με τελικό σκοπό να τον αφοπλίσει ή να τον ακινητοποιήσει. Ο αθλητής είναι υποχρεωμένος να φέρει προστατευτικά : μασελάκι και σπασουάρ (προαιρετικά μπορεί να φέρει ότι ισχύει και στο αγωνιστικό kravmaga). Επιτρέπονται χτυπήματα σε όλες τις περιοχές του σώματος με πλήρη έλεγχο. Η τεχνική εκτελείται αργά και γρήγορα. Ο αθλητής μπορεί να επιλέξει τον αντίπαλό του.

- Βαθμολογία:

Θέση – Στάση Αθλητή (1 – 5)

Τεχνική (1 – 5)

Χτυπήματα (1 – 5)

Ταχύτητα – Ακρίβεια (1 – 5)

- Το ArmedSelfDefenseKravmaga (ένοπλη αυτοάμυνα) είναι η αγωνιστική κατηγορία Kravmaga όπου η πρόθεση ενός ένοπλου αθλητή (κούμποταν – μαχαίρι – κλομπ – πυροβόλο όπλο (εκπαιδευτικά)) είναι να εκτελέσει τεχνικές αυτοάμυνας και επίθεσης σε καθορισμένες ένοπλες τεχνικές επίθεσης με ταχύτητα, ακρίβεια και απόλυτο έλεγχο χωρίς να προκαλέσει τραυματισμό στον αντίπαλό του με τελικό σκοπό να τον εξουδετερώσει. Ο αθλητής είναι υποχρεωμένος να φέρει προστατευτικά : μασελάκι και σπασουάρ

(προαιρετικά μπορεί να φέρει και ότι ισχύει στο αγωνιστικό kranmaga). Επιτρέπονται χτυπήματα σε όλες τις περιοχές του σώματος με πλήρη έλεγχο. Η τεχνική εκτελείτε αργά και γρήγορα. Ο αθλητής μπορεί να επιλέξει τον αντίπαλό του.

Ένας αγώνας μπορεί να σχηματιστεί από δύο (2) αθλητές με περιορισμό ως προς το βάρος και ηλικία. Προσεχώς θα ανακοινωθούν οι όροι και οι κατηγορίες αγώνων 1v2, 1v3, 1v4, 2v2, 2v3, 2v4, 3v3, 3v4 & 4v4.

Οι κατηγορίες θα αποτελούνται από:

- Παίδων –Αγόρια- κορίτσια : Ηλικίες 5-12 ετών
- Εφήβων-Νεανίδων: Ηλικίες 12-18 ετών
- Ανδρών: Ηλικίες 18-49 ετών
- Γυναικών :Ηλικίες 18-49 ετών
- Βετεράνοι: 50 ετών και άνω.

Κατηγορίες:

Κάτω από τα 67 κιλά θα είναι μία κατηγορία

Κιλά :

67-75

75-83

83-91

91- συν

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

ΑΙΣΩΠΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ

ΑΥΓΕΡΗ ΣΟΦΙΑ

ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΔΗΜΗΤΡΟΥΛΑ ΧΡΥΣΑ

ΑΘΗΝΑ ΔΙΑΜΑΝΤΗ

HANDBALL

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ HANDBALL

Η χειροσφαίριση έχει τις ρίζες της στην αρχαία Ελλάδα . Με κάποιες διαφορές από τη σημερινή του μορφή εμφανίστηκε στη Δανία, τη Γερμανία και την Τσεχοσλοβακία στα τέλη του 19ου αιώνα. Τότε παιζόταν με ομάδες απαρτιζόμενες από 11 παίκτες . Τώρα οι ομάδες απαρτίζονται από 7 παίκτες .Το 1910 διατυπώθηκαν οι πρώτοι κανονισμοί για τη χειροσφαίριση, στη Σουηδία. Το 1922 έγιναν ανάλογοι αγώνες και στον ελληνικό χώρο.

Η Διεθνής Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης (IHF) ιδρύθηκε το 1946 στην Κοπεγχάγη. Σήμερα η έδρα της είναι στη Γενεύη και υπό την αιγίδα της διεξάγονται σημαντικές διεθνείς διοργανώσεις του χάντμπολ. Η πρώτη εμφάνιση του αθλήματος σε Ολυμπιακούς Αγώνες έγινε επίσημα το 1972, στη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων του Μονάχου. Το 1979 ιδρύθηκε η Ελληνική Ομοσπονδία (Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης Ελλάδος), γνωστότερη με το αρκτικόλεξο ΟΧΕ. Δύο χρόνια νωρίτερα, το 1977 διεξήχθη στο Αμύνταιο ο πρώτος επίσημος αγώνας.



Κανόνες

Ο μαγικός αριθμός στο χάντμπολ είναι το 3. Όταν πάρεις την μπάλα το μόνο που πρέπει να θυμάσαι είναι το: πιάνω την μπάλα, κάνω 3 βήματα ή την κρατάω μέχρι 3 δευτερόλεπτα, ντριπλάρω όσο θέλω και όταν την ξαναπιάσω μπορώ να κάνω άλλα 3 βήματα ή να την κρατήσω ακόμη 3 δευτερόλεπτα και μετά να πασάρω ή να σουτάρω .Μπορείς να εμποδίσεις τον αντίπαλο με το σώμα σου αλλά δεν μπορείς να τον πιάσεις με τα χέρια σου. Μπορείς να μπλοκάρεις ένα σουτ, να κλέψεις μια πάσα, να κλέψεις την μπάλα από έναν αντίπαλο, όταν αυτός κάνει ντρίπλα, αλλά δεν μπορείς να τραβήξεις ή να χτυπήσεις την μπάλα όταν αυτός την κρατάει στα χέρια του. Να ΘΥΜΑΣΑΙ: όταν έχεις την μπάλα έχεις 3 βήματα ή 3 δευτερόλεπτα κατοχής και είσαι πιο τρωτός όταν κάνεις ντρίπλα. Επίσης, υπάρχουν και τιμωρίες για τα επικίνδυνα φάουλ. Ένας παίκτης όταν κάνει ένα επικίνδυνο φάουλ τιμωρείται την πρώτη φορά με κίτρινη κάρτα .Αν ο παίκτης ενεργήσει άσχημα ξανά τότε τιμωρείται με 2 λεπτά αποβολή, δηλαδή φεύγει για 2 λεπτά από τον αγώνα και η

ομάδα του παίζει με έναν λιγότερο παίκτη. Σε μια ομάδα μπορούν να δοθούν μέχρι 3 κίτρινες κάρτες. Από κει και πέρα κάθε παράβαση τιμωρείται με δίλεπτη αποβολή.

Εξοπλισμός

Η μπάλα που χρησιμοποιείται στο άθλημα είναι κατασκευασμένη από δέρμα και η περίμετρός της διαφέρει στους άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες. Έτσι, για τους άνδρες ορίστηκε σε 58-60 εκατοστά, ενώ για τις γυναίκες σε 54-56 εκατοστά. Η στολή των παικτών και παικτριών αποτελείται από φανέλα με κοντά μανίκια (και με αρίθμηση από το 1 ως το 99) και κοντό παντελόνι. Για να υπάρχει καλύτερη επαφή, επαλείφουν τις άκρες των δακτύλων τους με κόλλα. Στις δυο άκρες του γηπέδου υπάρχουν τέρματα και το δάπεδο είναι όπως ακριβώς του μπάσκετ, δηλαδή παρκέ.

Εκπρόσωποι Ελλάδας και Ευρώπης

ΕΥΡΩΠΗ

- Βαρντάρ Σκόπιε
- Μοντελιέ
- Μπαρτσελόνα Τσίφες
- ΚιέΛΑτλέτικο Μαδρίτης

ΕΛΛΑΔΑ

- ΑΕΚ
- ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ
- ΠΑΟΚ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

Μιχαήλ Αρούνης

Στέφανος Βίττε

Στάθης Δαλαμάγκας

Κώστας Αγραφιώτης

Βαγγέλης Αντωνάκος

ΡΑΓΚΜΠΙ

ΙΣΤΟΡΙΑ

Το Ράγκμπι αποτελεί μετεξέλιξη της μορφής ποδοσφαίρου που παιζόταν στις αρχές του 19^{ου} αιώνα στο ιδιωτικό σχολείο της Αγγλίας. Το σχολείο του Ράγκμπι, όπως και άλλα φημισμένα σχολεία της ίδιας κατηγορίας είχε τους δικούς του ιδιαίτερους κανόνες που δεν ήταν γραπτοί, αλλά είχαν καθιερωθεί στην πράξη από τους μαθητές. Ιδιαιτερότητα του ποδοσφαίρου του Ράγκμπι ήταν ότι ο παίκτης μπορούσε να πιάσει την μπάλα με τα χέρια και να τρέξει, κρατώντας την, προς το αντίπαλο τέρμα. Το πιάσιμο της μπάλας με τα χέρια δεν ήταν, τότε, ιδιαίτερα ασυνήθιστο, αλλά οι άγραφοι κανόνες που τηρούνταν στα άλλα σχολεία όριζαν ότι, αν έπιανε τη μπάλα με τα χέρια, ο παίκτης μπορούσε μόνον να σουτάρει και όχι να προχωρήσει προς το αντίπαλο τέρμα. Στα τέλη του 19^{ου} αιώνα διαδόθηκε η πληροφορία ότι ο πρώτος που, παίζοντας ποδόσφαιρο στο σχολείο του Ράγκμπι, παραβίασε τους παραδοσιακούς κανόνες τρέχοντας με την μπάλα προς το τέρμα (κάτι που, υποτίθεται, οδήγησε στη γέννηση μιας νέας μορφής ποδοσφαίρου) ήταν ο τότε μαθητής του σχολείου Γουίλιαμ Γουέμπ Έλις. Ο Γουίλιαμ Γουέμπ Έλις ήταν υπαρκτό πρόσωπο και το 1823 ήταν πράγματι μαθητής στο Ράγκμπι. Ωστόσο, ποτέ στην διάρκεια της ζωής του δεν διεκδίκησε την «πατρότητα» του αθλήματος ούτε φαίνεται ν' ασχολήθηκε με το ποδόσφαιρο, μετά την αποφοίτησή του από το σχολείο. Υπάρχουν, πάντως, μαρτυρίες μαθητών που φοίτησαν πριν το 1823 που επιβεβαιώνουν ότι τότε δεν θεωρούνταν αποδεκτό να τρέχει κανείς κρατώντας τη μπάλα προς το αντίπαλο τέρμα, καθώς και άλλες μαρτυρίες, που ξεκινούν από το την δεκαετία του 1830, από τις οποίες προκύπτει ότι περίπου τότε άρχισε να διαδίδεται η πρακτική του τρεξίματος προς το αντίπαλο τέρμα με τη μπάλα στο χέρι. Σε κάθε περίπτωση, οι κανόνες του ράγκμπι κωδικοποιήθηκαν γραπτώς για πρώτη φορά μόλις το 1845. Εντωμεταξύ, το άθλημα του ποδοσφαίρου, με την ευρεία έννοια, άρχισε να γνωρίζει διάδοση στην Αγγλία, καθώς πρώην μαθητές σχολείων συνέχισαν να παίζουν και μετά την αποφοίτησή τους, ενώ φοιτούσαν στο Πανεπιστήμιο ή και αργότερα. Επειδή κάθε σχολείο είχε τους δικούς του κανόνες, έγινε προσπάθεια κωδικοποίησης ενός μεικτού συστήματος, που θα ήταν αποδεκτό από όλους. Οι απόφοιτοι άλλων σχολείων δέχθηκαν αυτό το μεικτό σύστημα που μετεξελίχθηκε στο σημερινό άθλημα του ποδοσφαίρου. Φυσικά, από τον 19^ο αιώνα μέχρι σήμερα έχουν γίνει πολλές αλλαγές στους κανονισμούς του, ωστόσο πολλά από τα χαρακτηριστικά του αρχικού παιχνιδιού, όπως είναι το πιάσιμο της μπάλας με το χέρι, η διεκδίκηση της μπάλας που βρίσκεται στο έδαφος από παίκτες και των δύο ομάδων που σπρώχνουν ο ένας τον άλλο με τους ώμους και το σώμα τα δοκάρια σε σχήμα Η, το οφσάϊντ κλπ., έχουν διατηρηθεί.

Το Ράγκμπι Λιγκ είναι σήμερα δημοφιλές στην Αγγλία (ιδίως Βόρεια) και στην Αυστραλία (ιδίως στην πολιτεία της Νέας Νοτίου Ουαλίας) και, σε μικρότερο βαθμό και στη Νέα Ζηλανδία. Το Ράγκμπι Γιούνιον είναι ιδιαίτερα δημοφιλές σε ολόκληρη τη Μ. Βρετανία (Αγγλία, Σκωτία, Ουαλία), στην Ιρλανδία, στη Γαλλία (ιδίως νοτιοδυτική), τη Ν. Αφρική, την Αυστραλία και τη Νέα Ζηλανδία. Στις Η.Π.Α. και στον Καναδά το ράγκμπι εξελίχθηκε στην κυρίαρχη μορφή ποδοσφαίρου από τα τέλη του 19^{ου} αιώνα με αποτέλεσμα ο κώδικας ποδοσφαίρου που παίζεται στις Η.Π.Α. και στον Καναδά να θεωρείται εντελώς διαφορετικό άθλημα, που έγινε γνωστό με τα ονόματα «αμερικανικό ποδόσφαιρο» και «καναδικό ποδόσφαιρο», αντίστοιχα.



ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Οι κανονισμοί του ράγκμπι ορίζονται από το World Rugby. Οι κανονισμοί είναι αυτοί που ορίζουν το πώς παίζεται ένας αγώνας και η εφαρμογή τους ελέγχεται από έναν διαιτητή ο οποίος συνήθως έχει τη βοήθεια δύο βοηθών διαιτητών.

Παίζοντας έναν αγώνα ράγκμπι, ο απώτερος σκοπός μιας ομάδας είναι να πετύχει περισσότερους πόντους από την αντίπαλό της. Το try επιβραβεύεται με 5 πόντους και σημειώνεται όταν μια ομάδα προσγειώνει τη μπάλα στο έδαφος της αντίπαλης in-goal περιοχής. Μετά την επίτευξη του try, η ομάδα που το πέτυχε επιχειρεί το conversion είτε τοποθετώντας τη μπάλα στο έδαφος, είτε αφήνοντάς τη να “σκάσει” πριν το λάκτισμα. Επιτυχημένο είναι το conversion όταν η μπάλα περάσει ανάμεσα από τα κατακόρυφα δοκάρια του τέρματος που σχηματίζει το γράμμα H, καθώς και πάνω από το οριζόντιο. Ένα επιτυχημένο conversion επιβραβεύεται με 2 επιπλέον πόντους.

Στην περίπτωση παραβάσεων ή αντικανονικού παιχνιδιού καταλογίζονται penalties εις βάρος της ομάδας που τα διέπραξε. Η ομάδα που κερδίζει ένα penalty μπορεί να επιλέξει να κλωτσήσει τη μπάλα προς το τέρμα ώστε να κερδίσει με τον τρόπο αυτό 3 πόντους. Μπορεί, επίσης, να χρησιμοποιήσει το penalty για να κερδίσει έδαφος ή και απλώς να ακουμπήσει τη μπάλα στο πόδι ενός παίχτη της προκειμένου να αναπτύξει το παιχνίδι της από το σημείο της παράβασης.

Στην περίπτωση που ο παίκτης μιας ομάδας αφήσει τη μπάλα να ακουμπήσει το έδαφος και στη συνέχεια την κλωσήσει ανάμεσα στα κατακόρυφα δοκάρια και πάνω από το οριζόντιο του τέρματος, επιτυγχάνεται drop-goal, το οποίο δίνει 3 πόντους στην ομάδα που το πέτυχε.

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ ΡΑΓΚΜΠΙ

Τζορτζ Γκάτις

Τζορτζ Γκάτις είναι Έλληνας ομογενής παίκτης του Γιούνιον ράγκμπι στην Αυστραλία.

Γεννήθηκε στις 25 Μαρτίου 1978 από Έλληνες γονείς. Αγωνίζεται στη θέση του χούκερ (hooker) και στην ομάδα των *Νιου Ζήλαντ γουόριονς* από το 2003, ενώ έχει αγωνιστεί και στους *Νορθ Κουίςλαντ καουμπόυς*. Είναι παίκτης της Εθνικής Ελλάδος ράγκμπι δύο φορές διεθνής.

Τζιμ Πιζάνιας

Ο Τζιμ Πιζάνιας είναι Ελληνοαυστραλιανός, ομογενής παίκτης του Γιούνιον ράγκμπι.

Γεννήθηκε στο Σίδνεϋ της Αυστραλίας από Έλληνες γονείς. Είναι 8 φορές διεθνής με την εθνική Ελλάδας ράγκμπι. Ο Πιζάνιας ανήγγειλε την αποχώρησή του από το Αυστραλιανό ράγκμπι, όταν σε ένα παιχνίδι έσπασε τον αντίχειρα του με τα Φίτζι στις 7 Οκτωβρίου 2006.

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

Η αρχηγός της γυναικείας εθνικής ομάδας της Αγγλίας στο ράγκμπι, Σάρα Χάντερ, δύσκολα θα ξεχάσει τον αγώνα με τις ΗΠΑ για το παγκόσμιο κύπελλο που διεξήχθη στην Ιρλανδία. Και αυτό γιατί κατά τη διάρκεια της αναμέτρησης, μια συμπαίκτριά της, της τράβηξε κατά λάθος το σορτσάκι με αποτέλεσμα να της φανεί το εσώρουχο.

Η Χάντερ ξεπέρασε γρήγορα το αποκαλυπτικό ατύχημα και βοήθησε την ομάδα της να νικήσει τις ΗΠΑ και να προκριθεί στα ημιτελικά και στη συνέχεια στον τελικό, όπου ηττήθηκε από τη Νέα Ζηλανδία.

ΟΔΗΓΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

- Οδηγός εξοπλισμού του Rugby League
- Προστασία κεφαλής
- Προστασία από καουτσούκ
- Φανέλα
- Σορτς
- Μπάλα
- Μπότες

Μεταξύ των πιο κοινών τραυματισμών είναι:

- Κατάγματα οστών
- Θλαστικά τραύματα στο πρόσωπο
- Εξαρθρήματα (κυρίως στα δάκτυλα)
- Θλαστικά τραύματα και σοβαροί μώλωπες τα πόδια
- Τραυματισμοί στην ποδοκνημική άρθρωση και τον άκρο πόδα
- Διαστρέματα
- Ρήξεις τενόντων

Σημάδια που μπορεί να εμφανίσει ένας παίκτης περιλαμβάνουν:

- σύγχυση
- αμνησία
- ζάλη
- θολή όραση

➤ πονοκέφαλος

ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΕΠΙΜΕΛΗΘΗΚΑΝ:

Αγγλιά Εμμανουέλα

Βαγιάκος Παναγιώτης

Γεροντόπουλος Νικόλας

Γκώνιας Φίλιππος

Ζαμάνη Ελευθερία

Ηλία Αθανασία

Ιωάννου Κατερίνα